



Le meilleur de l'alimentation sans gluten

LISA HOWARD
Adapté par CAROLE GARNIER

✓ LES 110 RECETTES
100% SANTÉ

INDISPENSABLES

- rapides
- gourmandes
- inratables

✓ CONFORMES
AUX DERNIÈRES
DÉCOUVERTES
SCIENTIFIQUES



DES RECETTES
100 % NATURELLES

aux céréales complètes,
sans féculés raffinés,
additifs ni gommes chimiques
pour un mode de vie

100 % SAIN
ET SANS GLUTEN

Il y a de plus en plus de produits sans gluten disponibles dans les magasins, et de plus en plus de plats sans gluten sur les cartes des restaurants : trop sucrés, à l'origine d'autres allergies, ils ne sont pas toujours bons pour la santé !

Découvrez **110 RECETTES** de tous les jours sans gluten, VRAIMENT santé, savoureuses et nutritives, de l'apéritif au dessert, pour toute la famille : Cake à la farine de teff, pomme et pécan, Tortilla au bacon, oignon et épinard, Pizza au fromage de chèvre, Lasagnes mexicaines sans pâtes, Biscuits apéro multigraines et multicéréales, Cupcakes cannelle, sirop d'érable et chocolat, Sodas maison...

Inclus :

- Les farines sans gluten
- Les graines à consommer
- Les bonnes graisses
- Les sucres naturels

Lisa Howard est conférencière culinaire et instructrice de cuisine. Adapté par Carole Garnier, chef de rubrique Nutrition à *Top Santé* et auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Ma Bible de l'alimentation sans gluten*, *Sans gluten : mode d'emploi, c'est malin* et *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

ISBN : 979-10-285-0113-6



19,95 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

Rayon librairie : Santé



**LE MEILLEUR DE L'ALIMENTATION
SANS GLUTEN**



LE MEILLEUR DE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

**Des recettes 100 % naturelles
aux céréales complètes,
sans additifs, pour un mode de vie
100 % sain et sans gluten**

Lisa Howard

Adapté par Carole Garnier

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Titre original : *Healthier Gluten Free*

© 2014 Fair Winds Press

Textes © 2014 Lisa Howard

Photographies © 2014 Kate Lewis

Photographies et stylisme culinaire par Kate Lewis

Maquette par Maryellen Echle

First published in the USA in 2014 by

Fair Winds Press, a member of Quarto Publishing Group USA Inc.

100 Cummings Center Suite 406-L

Beverly, MA 01915-6101

www.fairwindspress.com

Découvrez www.QuarrySPOON.com !

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit intégralement ou en partie, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation écrite de l'éditeur.

Couverture : Chrystel Proupuech

Mise en page : Émilie Guillemain

Traduit de l'anglais par Mathilde Piton

© 2015 Leduc.s Éditions

17 rue du Regard

75006 Paris

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0113-6

Dépôt légal : septembre 2015

Imprimé en RPC.

Les informations contenues dans ce livre ne dispensent pas d'un avis médical.

Pour ma mère, la meilleure amie que j'aie
jamais eue et la cuisinière la plus talentueuse
que je connaisse.



Sommaire

INTRODUCTION 8

PARTIE I : « SANS GLUTEN », QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

CHAPITRE 1 | Définir le gluten dans la vie de tous les jours 10

CHAPITRE 2 | Le gluten et vous 12

PARTIE II : SANS GLUTEN ET 100 % SAIN

CHAPITRE 3 | L'importance des céréales complètes et des produits sans gluten 17

CHAPITRE 4 | Faire le choix d'aliments complets et sains 21

CHAPITRE 5 | Les concepts de base de la cuisine sans gluten 35



PARTIE III : DES RECETTES PLUS SAINES SANS GLUTEN

CHAPITRE 6 | Le petit-déjeuner : se réveiller avec le sourire 43

CHAPITRE 7 | À emporter : sandwiches, wraps et pizzas 57

CHAPITRE 8 | Salades et pilafs : les légumes et les graines complètes à la fête 73

CHAPITRE 9 | Des repas simples et sympas : poêlées, pâtes, soupes et mijotés 88

CHAPITRE 10 | Apéritifs et en-cas : petites assiettes et tapas party! 113

**CHAPITRE 11 | Gâteaux, biscuits et petites douceurs :
cuisiner des desserts sans gluten et aux graines complètes! 139**

REMERCIEMENTS 171

À PROPOS DES AUTEURS 171

INDEX 172



INTRODUCTION

Bienvenue vers une vie plus heureuse, plus saine et sans gluten !

Il y a de plus en plus de produits sans gluten disponibles dans les magasins, et de plus en plus de plats sans gluten sur les cartes des restaurants : adopter un régime sans gluten devient plus aisé. Gardez l'esprit ouvert, et, avec ce livre à vos côtés, ça sera une véritable aventure culinaire ! C'est le moment d'éveiller vos papilles à de nouvelles saveurs, et votre santé n'en sera que meilleure. En avant pour des délices sans gluten, et aux graines complètes !

Ce livre est pour vous si :

- Vous devez éviter le gluten et/ou le blé sous toutes ses formes, à cause d'une maladie coéliquaue, d'une intolérance ou d'une sensibilité au gluten, ou d'une allergie au blé, mais vous voulez faire ça bien et de la façon la plus saine possible.
- Vous cherchez à éviter le gluten car vous, ou un proche, souffrez d'arthrite, de troubles du déficit de l'attention, d'autisme, de dépression, de diabète, de fibromyalgie, du syndrome du côlon irritable, de migraines, de thyroïdite, ou l'une des cinquante maladies auto-immunes associées à la maladie coéliquaue, l'intolérance et la sensibilité au gluten.
- Vous n'avez pas de problème particulier avec le gluten mais vous avez envie de savoir ce qu'ont à offrir d'autres céréales, ainsi que des graines, noix, légumes et autres légumes-racines.
- Vous êtes diabétique, en surpoids et/ou vous souffrez du syndrome métabolique et vous avez besoin d'adopter une nouvelle façon de manger à base de céréales complètes et de graines.
- Vous souhaitez ajouter de la variété à vos recettes.
- Vous aimeriez cuisiner des céréales complètes, des plats et des desserts avec des aliments complets plutôt qu'avec des sucres raffinés.
- Vous voulez en savoir plus sur ce type de cuisine « nature » pour créer vos propres recettes à base de céréales complètes et de produits complets.
- Vous envisagez de cuisiner autrement à base de viandes issues d'animaux élevés en liberté et de matières grasses naturelles.

PARTIE I

« SANS GLUTEN », QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Le vrai pouvoir, c'est la connaissance !

Et savoir rend également les choses moins effrayantes. Si tout ce qu'on raconte à propos du « sans-gluten » vous intimide, ce chapitre est fait pour vous : vous y découvrirez ce qu'est le gluten, comment il peut vous affecter, et où vous pouvez en trouver – ou pas. Vous deviendrez expert !

CHAPITRE 1 | DÉFINIR LE GLUTEN DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Vous avez déjà joué avec de la pâte à modeler ? Eh bien c'est du gluten. Vous pouvez « fabriquer » du gluten vous-même en mélangeant de l'eau froide et de la farine dans un bol, jusqu'à obtenir une pâte épaisse. À la fin, la pâte devient assez ferme pour être prise dans les mains et pétrie. C'est du gluten. Si vous la mélangez avec un colorant, et la donnez à un enfant, ça devient de la pâte à modeler. Dans la cuisine asiatique, végétalienne et macrobiotique, les morceaux de gluten sont appelés « seitan » ou « viande végétale », car ils sont cuisinés en remplacement de la viande.

Plus sérieusement, le gluten est composé de deux protéines, la gliadine et la gluténine – tissées entre elles dans un réseau élastique. Cette élasticité permet aux boulangers de créer des tas de pains différents, à la mie gonflée, constituée d'une multitude d'alvéoles.

OÙ TROUVE-T-ON DU GLUTEN ?

Plusieurs céréales contiennent du gluten, mais c'est le blé qui en a le plus : plus de 80 % de l'endosperme dans le grain de blé contenant de l'amidon, est composé de gluten. Cette composition importante en gluten fait que le blé est la céréale idéale pour faire des pâtes levées et du pain. Le gluten est aussi nécessaire pour les pâtes qui doivent être étalées finement, comme la pâte feuilletée des baklavas ou des croissants.

Vous trouverez le blé au supermarché sous différentes formes. Le blé dur et la semoule de blé dur sont utilisés pour faire des pâtes ; le boulgour est du blé dur grossièrement concassé. Les grains de couscous sont faites à partir de blé dur. Les farines classiques et le pain Mazza sont faits à partir de différentes sortes de blé. Et comme on le disait plus haut, le seitan est purement et simplement composé de gluten.

Il y a aussi tout un groupe de céréales qui contiennent du gluten : l'orge, le seigle, le Kamut® et l'épeautre. Alors que certaines personnes qui ne peuvent pas consommer de blé peuvent consommer sans problème de l'orge ou du seigle, celles qui ne peuvent pas manger de gluten ne peuvent consommer aucune des céréales ou des produits mentionnés ci-dessus.

Et saviez-vous que différents types de farines contenaient différents niveaux de gluten ? Par exemple, alors que la farine blanche, faite avec le blé dur, celle que l'on appelle souvent la « farine T55 » contient à peu près 14 % de gluten, la farine à gâteau, faite avec du blé tendre ou froment, contient seulement 7 % de gluten. Comme le mot tendre l'indique, cette farine est faite pour les gâteaux, les muffins, les tartes et les biscuits à la texture tendre et friable, contrairement à la texture plus élastique des produits de boulangerie comme la fameuse baguette. C'est bon à savoir, car nos aliments préférés qui sont à faible teneur en gluten se transforment facilement en versions sans gluten !

LE BLÉ ET SES DIFFÉRENTES FORMES

Voici une liste des nombreuses variétés et formes du blé :

- | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------|
| • Semoule | • Farine spéciale pour pain | • Farine à pâtisserie |
| • Blé dur | • Farine blanche | • Épeautre |
| • Boulgour | • Farine tradition | • Farina |
| • All bran (des céréales pour le petit-déjeuner) | • Farine tout usage | • Petit épeautre |
| • Couscous | • Farine avec levure incorporée | • Kamut® |
| • Pâtes | • Farine à gâteau | • Farro |
| | | • Triticale |

Et le riz ?

Le riz a beau être parfois collant, ce n'est pas parce qu'il contient du gluten. Le riz est un excellent substitut dans une alimentation sans gluten. La farine de riz est également sans gluten.

Vérifiez l'étiquette pour être sûr que le riz n'a pas été contaminé par des produits contenant du gluten.

Ces deux céréales ne sont pas du blé mais contiennent du gluten :

- Le seigle
- L'orge

Éviter seulement *le blé* signifie supprimer tout ce qui se trouve dans la première liste, alors qu'éviter le gluten correspond à éviter tout ce qui se trouve dans les deux listes. Notez bien que tous les blés contiennent du gluten, mais le gluten se trouve aussi ailleurs que dans le blé.

ET L'AVOINE DANS TOUT ÇA ?

Dans le monde du gluten, l'avoine se situe dans une zone floue. Bien qu'elle ne contienne pas les mêmes protéines qui forment le gluten dans d'autres céréales, l'avoine pousse dans des champs proches des champs de blé, et elle est traitée dans les mêmes usines, et mélangée à des produits qui contiennent aussi du blé. La bonne nouvelle, c'est que certains producteurs commencent à vendre des produits à base d'avoine sans gluten, qui sont donc cultivés et transformés dans des endroits loin du blé, de l'orge et des céréales contenant du gluten. Ouvrez l'œil pour ces versions « sûres ».

CE QU'IL FAUT RETENIR

- *Le blé a différents noms*, comme la semoule, le blé dur, le boulgour, le couscous, la farina.
- *Outre le blé, d'autres céréales contiennent du gluten*, les plus courantes étant l'orge, le seigle, le triticale, l'épeautre, le Kamut®, et l'avoine « contaminée ».
- *L'avoine ne contient naturellement pas de gluten* comme le blé, mais elle est souvent contaminée par le blé et d'autres céréales contenant du gluten. C'est pourquoi il faut faire attention à choisir de l'avoine où il est mentionné sur le paquet « sans gluten ».
- *Les traditionnelles pâtisseries à faible teneur en gluten* peuvent être facilement adaptées en version sans gluten.

L'histoire de la maladie cœliaque

Même si les médecins ont décrit les symptômes de la maladie cœliaque dès l'an 100 après J.-C., ils n'ont donné un nom officiel à la maladie que dans les années 1880. En 1921, un médecin britannique a créé un régime à base de lait et de protéines qui s'est révélé efficace pour ceux qui souffraient de ce mal. 15 ans plus tard, un médecin hollandais a compris que la cause du malheur des cœliaques résidait dans les céréales. Le tube fin utilisé pour faire des biopsies intestinales pour confirmer les cas de maladie cœliaque a été inventé en 1955, et il est toujours utilisé de nos jours. Être capable d'évaluer vraiment les dommages causés par la maladie cœliaque ouvre une nouvelle ère dans la recherche médicale.

Aujourd'hui, on estime que 1 personne sur 100 est potentiellement malade cœliaque, mais seulement 10 à 20 % des cas seraient aujourd'hui diagnostiqués en France.

CHAPITRE 2 | LE GLUTEN ET VOUS

COMMENT LE GLUTEN NOUS AFFECTE-T-IL ?

De plus en plus souvent, des gens découvrent qu'ils sont sensibles, intolérants ou allergiques à certains aliments, en particulier au blé et au gluten. La maladie cœliaque, notamment, est une maladie auto-immune directement liée au gluten, dans laquelle les protéines contenues dans le gluten provoquent l'inflammation et la détérioration de la paroi de l'intestin grêle, qui ne peut plus fonctionner correctement. Puisque les villosités intestinales jouent un rôle essentiel dans la capacité du corps à absorber les nutriments des aliments, si un cœliaque continue de consommer du gluten, l'organisme a de plus en plus de mal à absorber et assimiler tous les aliments, et pas seulement ceux qui contiennent du gluten.

Quand une personne ne souffre pas de la maladie cœliaque mais qu'elle est allergique au blé, en consommer déclenche des réactions immédiates évidentes (comme une difficulté à respirer), et également des réactions moins graves (comme les yeux qui piquent et qui larmoient). Les cœliaques, comme les allergiques au blé, doivent être très prudents : les cœliaques doivent éliminer le gluten, les allergiques au blé doivent éliminer le blé.

Les personnes qui sont intolérantes ou sensibles au gluten préfèrent éliminer le gluten à cause des réactions inconfortables, problématiques ou amoindrissantes que sa consommation provoque : maux de tête violents, maux de ventre qui obligent à se rendre aux toilettes en urgence. Bref, beaucoup de personnes préfèrent se sentir mieux en permanence, et souvent, cela passe par le choix d'une alimentation sans gluten.

POURQUOI Y A-T-IL AUTANT DE PROBLÈMES AVEC LE GLUTEN ?

Pour quelles raisons y a-t-il soudainement autant d'inconforts et de maladies liés à la nourriture ? Tout d'abord, il y a une augmentation significative de produits transformés et enrichis. Les aliments enrichis contiennent des nutriments ou des ingrédients qui ne se trouvent pas normalement dans ceux-ci, comme le calcium ajouté dans le jus d'orange. Ces aliments ont subi une transformation importante, nous y reviendrons dans la deuxième partie.

Le problème avec les aliments enrichis et transformés, c'est qu'on finit par consommer un seul et même ingrédient en grande quantité – le blé étant l'exemple typique –, bien plus que ce que nous sommes capables d'ingérer. Beaucoup d'aliments que l'on trouve aujourd'hui dans notre alimentation ne pourraient pas être créés sans l'appui majeur du blé et des techniques de transformation à l'échelle industrielle. Ces procédés existent depuis trop peu de temps pour que nos corps soient capables de

s'y être adaptés, on découvre que ce genre de nourriture interfère avec la façon dont fonctionne notre corps et sa bonne marche au quotidien.

L'exemple du blé et du gluten est typique du renforcement du schéma « trop de la même chose » : on a ajouté une dose supplémentaire de gluten à de nombreux types de pain qui étaient déjà riches en gluten, pour augmenter leur élasticité et leur taux de protéines – et ces céréales ont en plus été modifiées génétiquement pour contenir un taux plus important de gluten. Les barres protéinées, les poudres de protéines, les produits boulangers et les céréales multigraines ainsi que tous les aliments avec des protéines ajoutées contiennent aussi souvent du gluten ajouté, sous forme de féculs et de germes de blé.

Notre dépendance à la farine blanche raffinée plutôt qu'à la farine de blé complet ajoute aussi plus de gluten à notre alimentation. La farine de blé complet contient l'endosperme, le son et le germe, alors que les farines raffinées contiennent seulement l'endosperme, riche en gluten, ce qui la rend proportionnellement plus riche en gluten. Les anciennes générations ont sûrement raison, à propos de la nourriture, quand elles disent « ce n'est plus comme dans le temps ! ».

Enfin, pour que le tableau soit complet pour expliquer pourquoi il y a plus de maladies liées à l'alimentation, on peut ajouter que la médecine a progressé dans le diagnostic des problèmes comme la maladie cœliaque ou les allergies alimentaires. L'opinion publique est aussi plus au courant de ces questions posées par l'alimentation.

Nous continuons à en savoir toujours plus sur ces problèmes et leurs causes, nous pourrions bientôt en conclure que la solution consiste à embrasser – et apprécier ! – des aliments qui soient le moins transformés possibles, à base de céréales complètes, et notamment des plats qui ne sont pas faits à partir de blé.

TROUVER LES ALIMENTS QUE VOUS POUVEZ CONSOMMER

En général, plus un aliment a été transformé, plus il contient d'ingrédients, et plus il est probable qu'il contienne du gluten. La meilleure solution consiste à rester dans la simplicité : les fruits et légumes sans ajouts sont sans gluten, et c'est la même chose pour les produits laitiers de base comme le lait, le yaourt nature, le beurre, et les œufs entiers. De nombreuses céréales et farines faites à partir de ces céréales sont aussi sans gluten, à condition de les acheter à part, plutôt que dans un mélange tout fait (voir « Les familles de farines sans gluten » – p. 21, pour plus d'informations sur les farines sans gluten). Les viandes qui n'ont pas mariné ou qui n'ont pas été transformées, ainsi que les fruits de mer sont aussi des aliments sans gluten. Les épices et les herbes – sauf celles des mélanges – sont sans gluten, et c'est pareil pour les huiles. Le vinaigre ne contient pas de gluten, sauf le vinaigre de malt, qui est fait à partir d'orge.

Les problèmes liés au gluten

De façon plus ou moins lointaine, certaines pathologies peuvent avoir un lien avec la maladie cœliaque (source : Afdiag, Association française des intolérants au gluten). Si vous souffrez de l'une de ces maladies, faire le choix d'une alimentation sans gluten peut aider à alléger voire éliminer certains symptômes. Passer au « sans-gluten » ne peut pas vous faire de mal, et pourrait même vous aider !

- Le diabète
- Les thyroïdites
- Des hépatites auto-immunes
- Des cirrhoses biliaires
- Du psoriasis
- Du vitiligo

Restez-en aux basiques : des aliments complets, évitez les rayons au milieu des supermarchés où se concentre souvent la menace des produits transformés, et vous aurez une infinité d'options sans gluten.

LE GLUTEN CACHÉ

Voici une courte liste d'aliments, pas si évidents que ça au premier abord, qui peuvent contenir du gluten (pas systématiquement). Lisez bien la composition des produits !

LA BIÈRE. La plupart des bières sont brassées à partir de blé ou d'orge, même si des bières sans gluten font leur apparition sur le marché – elles sont brassées à partir de riz, de maïs, de sorgho et/ou de sarrasin, et c'est écrit sur l'étiquette « sans gluten ».

LES CÉRÉALES DE PETIT-DÉJEUNER. Bonne nouvelle : vous pouvez faire vos propres recettes sans gluten en moins de dix minutes, et ce sera dix fois meilleur que celles achetées dans le commerce !

LES PLATS PRÉPARÉS ET LES SAUCES TOUTES PRÊTES.

LA SAUCE SOJA. Cherchez la sauce Tamari qui est naturellement fermentée sans gluten.

LES SAUCES SALADES. C'est inquiétant mais les assaisonnements du commerce sont remplis d'additifs. Heureusement, on peut facilement préparer sa propre sauce salade en arrosant les salades d'huile et de vinaigre, ou de jus de citron.

LES BOUILLONS ET LES SOUPES. Choisissez des produits simples et bio, faits avec des ingrédients de base, et lisez toujours la composition des soupes du commerce attentivement.

LES ALIMENTS À BASE DE MALT.

LES DESSERTS DU COMMERCE. Y compris les crèmes-desserts et les glaces..

LES VIANDES PRÉPARÉES. Y compris la charcuterie.

LES CHEWING-GUMS ET LES RAFRAÎCHISSEURS D'HALEINE.

N'IMPORTE QUEL ALIMENT CONTENANT DES INGRÉDIENTS NON IDENTIFIABLES. Comme les additifs, les stabilisants, les épaississants, les poudres, les saveurs naturelles, les féculs modifiées, les glutamates de sodium, les émulsifiants, et les liants.

Les aliments les plus allergènes

Selon le site sante.gouv.fr, 3 % de la population auraient une allergie alimentaire, et 8 % d'enfants seraient touchés.

Voici une liste des aliments les plus allergènes en France :

- le lait de vache
- les œufs
- le poisson
- les crustacés et les mollusques (crevette, langouste, crabe, escargot...)
- l'arachide (ou la cacahuète)
- les noix et les fruits oléagineux, comme les amandes, les noix, les noix de pécan, les noisettes, etc.
- le sésame
- le soja
- les céréales, dont le blé et le seigle
- les fruits et les légumes (allergies généralement associées à une sensibilisation pollinique ou à une réaction croisée avec le latex : kiwi, avocat, céleri, persil, haricots, etc.)

Quiconque cherche à éliminer le gluten de son alimentation doit rechercher la mention « sans gluten » ou lire attentivement la liste des ingrédients pour être sûr que l'aliment en question ne contienne pas ne serait-ce qu'un seul aliment avec du gluten. Prenez garde !

CE QU'IL FAUT RETENIR

Il faut distinguer la maladie cœliaque (interdiction de manger du gluten), l'allergie au blé (interdiction de manger du blé, mais possibilité de consommer des céréales contenant du gluten, comme l'orge et le seigle), et la sensibilité au gluten (consommer du gluten provoque chez vous divers troubles). Savoir se situer sur cette échelle permet d'adapter au mieux son alimentation.

Plusieurs facteurs expliquent l'augmentation dans la population des problèmes liés au gluten. L'un d'entre eux est la quantité de blé et d'additifs ajoutés de façon non nécessaire et non naturelle à des aliments. Un autre facteur est l'évolution du blé ces dernières décennies. Un dernier est la prise de conscience et le diagnostic de ces problèmes.

Le gluten peut se trouver dans n'importe quel produit de façon surprenante, il faut devenir expert dans la lecture des étiquettes !

PARTIE II

SANS GLUTEN ET 100 % SAIN

Vous êtes-vous déjà demandé ce que « céréales complètes » signifiait ?

Ou pourquoi il y avait un tel engouement pour celles-ci ? Se concentrer sur des recettes à base de céréales complètes est important pour les personnes qui suivent une alimentation sans gluten. Heureusement, le choix est vaste !

En poursuivant la lecture, vous en apprendrez plus sur des ingrédients clés, comme les produits laitiers, les huiles non raffinées, et les sucres naturels. Vous verrez comment transformer ce nouveau savoir en délicieuses recettes pour tous les jours.

CHAPITRE 3 | L'IMPORTANCE DES CÉRÉALES COMPLÈTES ET DES PRODUITS SANS GLUTEN

UNE COURTE HISTOIRE DES FARINES

Bien avant que les meuniers ne sachent comment blanchir les farines, les gens mangeaient toutes sortes de céréales. Elles étaient consommées entièrement, dans une sorte de kit « 3 pour 1 » : à l'extérieur, l'enveloppe, et à l'intérieur, le germe riche en huile, et l'endosperme riche en amidon. Les céréales complètes étaient une source d'alimentation pratique, car on pouvait les conserver pendant des mois voire des années, sans qu'elles ne se détériorent.

Ces céréales étaient moulues en farines grossières et transformées en pains, en gâteaux denses, en purées, en porridges, etc. Il fallait utiliser rapidement les farines de céréales complètes après meulage, et c'était très important, car une fois broyées, et l'intérieur exposé à l'air libre, les huiles du germe pouvaient rancir et les graines commençaient à perdre leur valeur nutritionnelle et leur saveur.

LES DÉBUTS DU RAFFINAGE

Les farines ont été consommées en grande quantité quand les Grecs et les Romains ont développé les moulins, pour transformer les céréales en farines. Petit à petit, on est passé des meules actionnées par la force humaine et animale, à des moulins à eau et à vent. À la fin des années 1800, les moulins traditionnels ont été remplacés par des roues en métal, capables de réduire les grains en une poudre très fine.

Malheureusement, cette technologie a eu un coût : plus les méthodes de raffinage étaient efficaces, moins la farine avait de qualité nutritive. Les meuniers découvrirent qu'il était plus profitable de séparer l'enveloppe du germe et de l'endosperme, car les huiles (qui rancissent facilement) sont présentes dans le germe, et non dans l'endosperme, qui contient l'amidon. Ils comprirent que la farine faite seulement à partir d'endosperme était plus simple à conserver et à transporter. Ce type de farine avait un goût moins prononcé et, par conséquent, les produits cuisinés avec ces farines étaient plus légers. C'était une décision intelligente pour développer une entreprise, mais pas pour la santé.

Dans le cas du blé, le fait de raffiner la farine avec uniquement l'endosperme (ce qu'on appelle maintenant de la « farine tout usage ») signifiait aussi que la farine avait un taux de gluten plus important, car les protéines du gluten se trouvent principalement dans l'endosperme. Cette farine raffinée a donné naissance aux produits de boulangerie que l'on connaît aujourd'hui : des baguettes à la mie tendre ou des pâtisseries légères. Mais le procédé ne s'est pas seulement limité au blé : le même raffinage s'est opéré pour le riz et le maïs.

L'IMPACT DES FARINES RAFFINÉES

Au début des années 1900, les écueils nutritionnels de la farine de blé raffinée, du maïs sans germe, et du riz blanchi sont devenus trop importants pour être ignorés : des maladies comme la pellagre devenaient rampantes en Amérique du sud, et le béribéri tuait en Asie. Ces deux maladies dérivait d'une carence en vitamine B qui gagnait du terrain car les germes riches en vitamine B étaient moulus de plus en plus agressivement, ce qui finissait par appauvrir les céréales en vitamines B.

Non seulement la céréale a perdu certaines de ses vitamines B, mais elle a aussi été dépouillée de la majorité de ses fibres, de sa matière grasse (et notamment les oméga essentiels), de minéraux, de protéines, et d'autres vitamines. L'endosperme est principalement composé d'amidon, qui est une source d'énergie pour une future graine, mais les êtres humains ont besoin de bien plus que de simple amidon

pour rassasier leurs besoins alimentaires. La surconsommation d'amidon contribue ou même conduit à des problèmes comme le diabète, une digestion difficile, des dysfonctionnements du système immunitaire, et d'autres difficultés chroniques. Comprendre ce qui constitue un mode de vie alimentaire sain, c'est du sens commun : les êtres humains ont évolué pour se nourrir de céréales complètes, pas de céréales transformées, et si l'on essaie de modifier ce régime, nos corps se dérèglent.

D'un point de vue culinaire, les céréales transformées ont perdu leur saveur : une céréale raffinée a plus ou moins le même goût que n'importe quelle autre. Au contraire, en ce qui concerne les céréales complètes, les saveurs sont variées : arômes de noisette, saveur sucrée, crémeuse, végétale... la liste est longue, surtout si on y ajoute toutes les farines, pas seulement les farines de céréales. « Farine » se rapporte en effet à n'importe quelle poudre sèche qui se consomme.

LA DIFFÉRENCE ENTRE CÉRÉALES COMPLÈTES ET CÉRÉALES RAFFINÉES

Peu importe votre régime alimentaire – végétarien, flexitarien (semi-végétarien), omnivore –, il est préférable de consommer des céréales complètes plutôt que des céréales raffinées. C'est l'un des principes de base en nutrition qui n'est pas remis en question. Mais malgré ce consensus, beaucoup d'aliments du commerce ou cuisinés à la maison sont toujours faits à partir de farines raffinées qui présentent des carences nutritionnelles. C'est valable aussi pour des produits sans gluten.

Comme je l'ai déjà dit, la raison majeure de la popularité des farines de blé raffinées est qu'elles procurent plus de gluten, et donc plus d'élasticité, de ressort et de souplesse. De plus, les produits faits à partir de farines raffinées sont plus rentables, puisqu'ils sont moins enclins à moisir ou devenir rances que les produits à base de céréales complètes, que ce soit pour des produits sans gluten ou des produits à base de blé.

Pour illustrer ce propos, regardons les ingrédients sur une étiquette d'un produit sans gluten aux « céréales complètes », pour voir ce qu'il en est :

Biscuit apéritif multicéréales : féculé de maïs, farine de riz blanc, huile de palme bio, féculé de maïs modifiée, dextrose, œufs liquides, levure, sel, graines de fenouil, graines de pavot, gomme de guar, bicarbonate d'ammonium, bicarbonate de sodium, monoglycérides, diglycérides, goût naturel.

Bilan : oui, ces biscuits sont techniquement « multicéréales », mais malheureusement, ces céréales – maïs et riz – ne sont pas dans leur forme complète. À la place, ce sont de la féculé et de la farine. L'alternative « complète » serait d'avoir de la farine de maïs, et de la farine de riz complet.

Pain aux céréales complètes sans gluten : eau, féculé de tapioca, farine de riz complet, féculé de pomme de terre, huile de colza, blanc d'œufs, sucre, farine de teff, graines de lin, levure, gomme de xanthane, vinaigre de cidre, sel, dextrose, acide ascorbique, enzymes.

Bilan : à nouveau, même si ce pain contient des céréales complètes et des graines – la farine de riz complet, la farine de teff, et les graines de lin –, deux des farines utilisées sont des fécules (tapioca et pomme de terre). Un pain 100 % aux céréales complètes contiendrait uniquement des farines complètes au lieu de fécules.

Et maintenant, comparons directement les farines de céréales complètes pour avoir une meilleure vision d'ensemble. Impressionnant, non ?

CÉRÉALES (FÉCULES/ FARINE COMPLÈTE)	CALORIES	GLUCIDES (EN G)	FIBRES (EN G)	PROTÉINES (EN G)	VITAMINE A (% VALEUR JOURNALIÈRE)	VITAMINE C (% VALEUR JOURNALIÈRE)	FER (% VALEUR JOUR- NALIÈRE)
Farine de riz blanc (fécule), 30 g	150	32	1	2	-	-	-
Farine de riz complet (céréale complète), 30 g	140	31	2	3	-	-	4%
Les farines de céréales complètes contiennent plus de fibres et de protéines que les farines raffinées							
Fécule de maïs, 30 g	120	30	-	-	-	-	-
Farine de maïs, 30 g	120	27	2	3	-	10%	35%
Les farines de céréales complètes ont plus de minéraux et de vitamines que les farines raffinées							

LA SOLUTION IDÉALE : FAITES VOS FARINES VOUS-MÊME !

C'est facile d'avoir sous la main des farines de céréales complètes fraîches et riches en nutriments (tout en économisant de l'argent) : utilisez votre moulin à café ou à épices ! Si vous n'en avez pas, faites un tour au supermarché du coin, au rayon des petits appareils d'électroménager. Un moulin à café ou à épices est le meilleur outil dans votre cuisine spéciale « céréales complètes » ! C'est aussi un investissement peu coûteux.

Vous gagnerez du temps, car il faut à peine dix secondes pour moudre en farine des noix, des graines ou des céréales, et vous économiserez de l'argent car il suffit d'acheter un seul sac de céréales complètes, et vous les utiliserez soit entières dans un plat, soit moulues dans un autre. C'est du 2 en 1 !

On abordera la question de faire ses farines soi-même dans le chapitre 5 : « Les concepts de base de la cuisine sans gluten » (p. 35), où vous trouverez des astuces pour moudre votre farine vous-même et l'utiliser dans différentes recettes du livre.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- : *Les céréales complètes* conservent leur valeur nutritionnelle et leur saveur plus longtemps que les farines moulues.
- :
: *La farine raffinée* a perdu la plupart de ses nutriments originaux (et importants!).
- :
: Les êtres humains ne peuvent pas être en bonne santé s'ils suivent une alimentation à base de produits transformés. *Les aliments complets* sont leur carburant naturel!
- :
: *La plupart des produits de boulangerie* – aussi bien les sans gluten que ceux à base de blé – ne sont pas aux céréales complètes.
- :
: *Moudre votre propre farine* dans un moulin à café ou à épices ne prend que 10 secondes, et vous bénéficiez d'une farine fraîche et riche en nutriments, tout en économisant de l'argent et en améliorant votre santé (en plus, la farine moulue maison a un meilleur goût!).
- :

Bon à savoir

.....
➤ Si vous voulez faire cette recette façon « pizza », garnissez les gaufres de tomates et de petites boules de mozzarella.

■ GAUFRES RIZ ET CHÂTAIGNE

Sans soja, végétarien

Si vous le souhaitez, vous pouvez préparer vos gaufres en remplaçant le lait entier ou le lait végétal par du lait ribot. Il s'agit d'un lait fermenté traditionnellement utilisé en Bretagne, mais que l'on trouve facilement au rayon frais des grandes surfaces, sous le nom de lait ribot ou simplement de lait fermenté. Il renferme des probiotiques et apporte du moelleux aux pâtes à gâteaux.

**Pour 12 gaufres – Préparation : 10 minutes – Repos : 1 heure –
Cuisson : 3 à 4 minutes par série de gaufres**

50 cl de lait entier ou de lait végétal	4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
150 g de farine de châtaigne	
150 g de farine de riz	1 sachet de levure chimique
2 œufs	

Allumez le moule à gaufres à température moyenne.

Cassez les œufs et battez-les dans un saladier avec l'huile. Ajoutez un peu de lait, puis progressivement les farines mélangées avec la levure chimique, en continuant à fouetter et à incorporer un peu de lait régulièrement.

Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur puis faites cuire dans le gaufrier.

■ TACOS AU POISSON EN 10 MINUTES CHRONO

Sans fruits à coques, sans soja, sans œufs

Une recette mexicaine facile à faire, à personnaliser selon ses envies avec d'autres poissons : saumon, truite, colin...

Pour 4 tacos – Préparation : 10 minutes – Cuisson : 15 minutes

450 g de cabillaud, ou n'importe quel autre poisson à la chair ferme, sans la peau

Huile d'olive extra-vierge, pour la cuisson

Le jus de 1 citron vert

1 quartier de chou blanc, pour la garniture

Emmental ou autre fromage doux, pour la garniture

1 avocat

Sauce Salsa maison ou achetée dans le commerce

4 tortillas de maïs 100 % aux céréales entières

Rincez le poisson à l'eau fraîche puis épongez-le. Si nécessaire, coupez le filet en deux pour qu'il tienne dans la poêle. Faites chauffer un filet d'huile à feu moyen. Déposez les filets de poisson dans la poêle, couvrez, et laissez cuire pendant 4 minutes. Retournez les filets délicatement et baissez le feu à doux. Versez le jus de citron vert, couvrez la poêle, et laissez cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se sépare bien quand vous passez les dents d'une fourchette dans la partie la plus épaisse du poisson. Réservez dans une assiette.

Découpez le chou en fines tranches, râpez le fromage, placez ces deux ingrédients à part dans des bols. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et détaillez la chair en cubes.

Faites réchauffer les tortillas en les plaçant dans une poêle sans huile, à feu moyen, puis faites-les griller pendant 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et dures, mais pas trop grillées. Pendant ce temps, coupez le poisson en gros morceaux.

Garnissez chaque tortilla de poisson et de tous les ingrédients de la garniture. Frais, simple et facile : c'est bien de la cuisine mexicaine !

■ CRÊPES SALÉES AU POULET AU CURRY

Sans fruits à coques, sans soja

Des crêpes à la farine de pois chiches ? Eh oui ! Il n'y a pas que la farine de sarrasin dans la vie des galettes !

Pour 4 personnes – Préparation : 20 minutes – Cuisson : 40 minutes

Pour les crêpes :

100 g de farine de pois chiches
1 œuf
200 ml de lait entier + 2 cuillères à soupe
1/2 cuillère à café de sel de mer
1/2 cuillère à café de cumin
Huile d'olive extra-vierge, pour la cuisson

Pour le poulet :

Huile d'olive extra-vierge, pour la cuisson
1 petit oignon jaune, émincé
4 gousses d'ail, émincées
2 grosses tomates, en morceaux
1 cuillère à café de poudre de curry
450 g de blanc de poulet sans la peau ou de cuisse de poulet sans os, coupé en petits morceaux
60 g de yaourt nature au lait entier, à la grecque

Pour les crêpes : fouettez tous les ingrédients des crêpes dans un grand récipient. Graissez légèrement une poêle antiadhésive à l'aide d'un papier absorbant huilé. Versez une louche (environ 60 ml) de pâte à crêpes dans la poêle en la répartissant bien. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que les bords soient dorés. Retournez la crêpe et faites cuire l'autre côté pendant 2 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les deux côtés de la crêpe soient dorés. (Mélangez de temps en temps la pâte pour qu'elle reste bien homogène.) Utilisez deux poêles si vous voulez aller plus vite.

Quand la première crêpe est cuite, disposez-la sur une grille, puis faites cuire la deuxième crêpe dans la même poêle, en suivant la même technique. Pensez à huiler la poêle après chaque crêpe. Vous cuirez ainsi 6 crêpes.

Pour le poulet : chauffez un filet d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, et faites cuire en mélangeant de temps en temps, pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit mou et parfumé. Mélangez l'ail, les tomates, le curry, et le sel. Réduisez le feu de moyen à doux, et laissez mijoter 5 minutes.

Incorporez le poulet, et passez à feu moyen. Mélangez régulièrement pour que la volaille cuise uniformément, pendant 4 minutes. Retirez du feu et mélangez au yaourt. Répartissez le poulet sur 4 crêpes salées. Il vous restera 2 crêpes nature, elles se conserveront 4 jours au réfrigérateur.

■ LÉGUMES GRILLÉS À LA FETA

Sans fruits à coques (utilisez de l'huile d'olive), sans soja, sans œufs, végétarien

Griller des légumes est tellement facile – il suffit de les mélanger à de l'huile et de les laisser cuire au four. Et le meilleur dans tout ça, c'est que vous pouvez utiliser les restes d'autres recettes : omelettes, soupes, salades.

Pour 4 personnes (avec 1 kg de légumes) – Préparation : 10 minutes – Cuisson : 25 minutes minimum

N'importe quel légume que vous aimez : poivrons, oignons, tomates cerises ou tomates en grappe, aubergines, haricots verts, courgettes, betteraves, patates douces, champignons, grains de maïs, etc.

Huile d'olive extra-vierge, pour griller
Sel de mer et poivre fraîchement moulu
Feta, de préférence au lait de brebis et/ou de chèvre

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Préparez les légumes en les rinçant et en les épluchant si nécessaire. Découpez les plus gros en fines tranches (5 mm d'épaisseur environ). Les légumes plus petits et plus fins comme les haricots verts ou les grains de maïs, sont bien tels quels.

Recouvrez de papier sulfurisé 1 ou 2 grandes plaques de cuisson, et disposez les légumes par-dessus, en laissant les mêmes légumes ensemble. Versez un filet d'huile et saupoudrez de sel de mer et de poivre fraîchement moulu. Retournez les légumes à l'aide d'une cuillère, pour qu'ils soient tous recouverts d'assaisonnement.

Le temps de cuisson dépend beaucoup des légumes utilisés. Commencez à vérifier le four après 25 minutes environ, et sortez les légumes si nécessaire, en laissant les plus gros et les plus épais dans le four, jusqu'à ce qu'ils grillent sur les côtés et qu'ils se fripent légèrement.

Émiettez ou découpez la feta et répartissez-la sur les légumes. Les restes peuvent se conserver au réfrigérateur pendant 5 jours maximum.

L'AIL RÔTI

Quand il est cuit, l'ail perd son goût très fort et puissant, au profit d'une saveur douce, au goût de noisette.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Coupez la base d'une tête d'ail, et placez la tête entière sur un grand carré de papier d'aluminium. Versez un filet d'huile d'olive extra-vierge et parsemez de sel de mer et de poivre fraîchement moulu. Pliez la feuille d'aluminium pour recouvrir l'ail, et mettez au four pour 45 minutes.

Laissez l'ail refroidir jusqu'à température ambiante, puis écrasez tout le contenu de la tête sur une assiette, en poussant depuis la tête et en mettant de côté l'enveloppe. L'ail sera très collant (c'est pour cette raison qu'il doit être à température ambiante, sinon vous risquez de vous brûler). Si vous voulez conserver de l'ail pour plus tard, écrasez seulement quelques gousses. Conservez l'ail rôti dans un récipient en verre, au réfrigérateur, pendant une semaine maximum.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le meilleur de l'alimentation sans gluten
Lisa Howard et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S